

Cory Martin

JOGA

RECEPTA NA CHOROBY PRZEWLEKŁE

Proste asany na skuteczną poprawę
zdrowia i samopoczucia



JOGA

RECEPTA NA CHOROBY PRZEWLEKŁE

Cory Martin

JOGA

RECEPTA NA CHOROBY PRZEWLEKŁE

Proste asany na skuteczną poprawę
zdrowia i samopoczucia



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Agnieszka Rolka-Piotrowska

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-383-0

Tytuł oryginału: *The Yoga Prescription: A Chronic Illness Survival Guide*

Copyright © 2021 Cory Martin

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Niektóre nazwiska zostały zmienione w celu ochrony prywatności opisanych osób.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Każdemu, kto zмага się
ze swoją „nową normalnością”.

SPIS TREŚCI

WSTĘP		9
ROZDZIAŁ PIERWSZY	Diagnoza	15
ROZDZIAŁ DRUGI	Zrozumienie planu leczenia	29
ROZDZIAŁ TRZECI	Bądź tu i teraz	51
ROZDZIAŁ CZWARTY	Daj sobie wsparcie	61
ROZDZIAŁ PIĄTY	Nie martw się, że jesteś początkujący	71
ROZDZIAŁ SZÓSTY	Praktyka tworzy życie	83
ROZDZIAŁ SIÓDMY	Słuchaj swojego ciała	93
ROZDZIAŁ ÓSMY	Zamknij oczy	103
ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY	Przestań porównywać się z innymi	111
ROZDZIAŁ DZIESIĄTY	Nie martw się, bądź	119
ROZDZIAŁ JEDENASTY	Nie jesteś sam	129
ROZDZIAŁ DWUNASTY	Po prostu powiedz „nie”	137
ROZDZIAŁ TRZYNASTY	Przestań grać według reguł	147
ROZDZIAŁ CZTERNASTY	Poddaj się temu, co jest	153
ROZDZIAŁ PIĘTNASTY	Zbierz to razem	163
KONKLUZJA	Namaste	169
KRÓTKI PRZEWODNIK	Codzienna praktyka	175
ZESTAWIENIE PODRĘCZNE	Pozycje i sentencje filozoficzne	177
PODZIĘKOWANIA		183
O AUTORCE		187

WSTĘP

Powiem to wprost: Zmaganie się z chorobą przewlekłą jest do bani. Te wszystkie wizyty u lekarzy, nieskończone ilości testów, ból oraz to, że nigdy nie wiesz, kiedy i czy symptomy choroby będą ostrzejsze czy łagodniejsze – to stanowczo za dużo.

Zmagałam się ze stwardnieniem rozsianym i z toczeniem. Od ponad dziesięciu lat znajduję się na zdrowotnym rollercoasterze i jedyną rzeczą, którą wiem ponad wszelką wątpliwość, jest to, że nic nie jest pewne. Choć dzisiaj mogę się czuć wspaniale, jutro może okazać się zupełnie inną historią. Jednego dnia mogę przejechać 8 kilometrów, a innego z ledwością wstać z łóżka. Jestem pewna, że to rozumiesz. Na szczęście mam coś, co pozwala mi zachować rozsądek w tym szalonym świecie choroby – jogę.

Jogę zaczęłam praktykować w 2006 roku, na długo przed tym, zanim dopadła mnie choroba i życie stało się nieznośnie bolesne. Joga była więc dla mnie po prostu ćwiczeniem gimnastycznym. Miałam 26 lat i dźwigałam 9 kilo więcej niż moje ciało mierzące 162 cm mogło unieść. Joga była wówczas synonimem wyrzeźbionych ramion Madonny, zaczęłam więc ćwiczyć, aby nabrać formy.

Przyszłam na pierwsze zajęcia, paląc się do działania, lecz byłam kompletnie zagubiona i przerażona. Nie wiedziałam, co robię. Zawsze byłam silna i wysportowana, ale to wymagało siły, której już nie miałam. Uda drżały, pot spływał mi po czole, przez kilka dni byłam obolała – a mimo to, wychodząc z zajęć, czułam się znakomicie. To niesamowite uczucie sprawiło, że wracałam tam dzień po dniu. I to zaczęło mnie zmieniać. Oczywiście moje ciało zgubiło te nadmiarowe kilogramy, a mięśnie stały się wyraźnie zarysowane. Ale co więcej, zauważyłam, że zaczęłam się zupełnie inaczej prezentować. Nabrałam poczucia pewności siebie. Poruszałam się z łatwością. Byłam w stanie euforii. Ta sama euforia, chociaż już nie wynikała bezpośrednio z przyjmowanej pozycji, podnosiła mnie na duchu, kiedy usłyszałam dwie diagnozy i zmagalam się z bólem i zmęczeniem, które im towarzyszyły.

W zachodnim świecie pokutuje błędne wyobrażenie o jogie, że to tylko pozycje czy asany. Lecz joga jest

czymś o wiele więcej. Nie jest magiczną pigułką ani lekarstwem na wszystko, nic z tego. Joga jest po prostu kolejnym kawałkiem, jaki możesz dołożyć do swojego planu leczenia. Kiedy teraz wspominam o jodze, mówię o niej w ten sam sposób, w jaki opowiadam o lekach, które zażywam, by radzić sobie z chorobami – ona mnie w pełni nie leczy, ale pozwala mi radzić sobie z otaczającym mnie światem. Joga jest praktyką, która rozwija się, kiedy ty się rozwijasz, dzień po dniu, miesiąc po miesiącu, rok po roku, z każdą kolejną diagnozą i z każdym kolejnym symptomem. Kiedy czuję się pokonana, joga skutecznie poprawia mi samopoczucie. Kiedy jestem wyczerpana codziennymi czynnościami, joga napełnia mnie energią. Kiedy nie mogę wydostać się ze swojej głowy i przestać martwić się o przyszłość z chorobą, joga pomaga mi oczyścić umysł. Kiedy zawodzi mnie moje ciało, dając wszelkie objawy dręczących mnie chorób, joga staje się moim przewodnikiem.

Niezależnie od tego, z jakiego powodu cierpisz, ona może się stać również twoim przewodnikiem.


Joga nie jest ograniczona do tego, co zdrowe, gibkie i dziarskie. Jest przeznaczona dla każdego ciała. Gdziekolwiek jesteś ze swoją chorobą, możesz praktykować jogę. Jeżeli utknąłeś w łóżku na dzień, tydzień lub miesiąc, albo używasz urządzeń wspomagających czy takich umożliwiających ci mobilność – joga jest dla ciebie w pełni dostępna.

Nie jest to typowa książka do jogi z rodzaju tych, jakie możesz znać. Nie jest to typ książki, która zawiera nakazy: *zrób to, a poczujesz się w określony sposób*. Wprost przeciwnie, to książka, która staje się przewodnikiem, by pomóc ci osiągnąć dobre samopoczucie lub po prostu poczuć się lepiej. Wprawdzie zawiera ona różnorodne pozycje i opisy, jak je wykonać, ale nie to jest najważniejsze. Prawdziwa praca i prawdziwy punkt ciężkości skupia się na tym, jak wykorzystać te pozycje, by uzyskać dostęp do tego, do czego się chce i żyć filozofią jogi, by nawigować życiem z chorobą przewlekłą. Praktykuję jogę od ponad 15 lat, a uczę jej od niemal 10. Cała wiedza, jaką mam i jaką się z tobą podzielę, to informacje, które zdobyłam w trakcie swojej drogi – jako uczennica, nauczycielka i pacjentka. Zaprezentuję opowieści z pierwszej linii frontu życia z chorobą, by pokazać, w jaki sposób stosowałam jogę, by sobie radzić. Pokruszę tę filozofię na strawne kawałki informacji i ujawnię, jak praktycznie joga może stać się częścią twojego życia.

Ponieważ zmagam się ze stwardnieniem rozsianym i toczeniem, większa część książki będzie się odnosiła do tych chorób, lecz wiedz, że ta praktyka może być zaadaptowana do różnych schorzeń – do przewlekłego bólu, reumatoidalnego zapalenia stawów, wrzodziejącego zapalenia jelita grubego, fibromialgii, zespołu przewlekłego zmęczenia, raka, udaru, cukrzycy i innych. Możesz wziąć z tej książki dowolne fragmenty

i uprawiać własną praktykę jogi, dopasowując ją do tego, kim jesteś w danym momencie.

Często powtarzam moim uczniom, aby się nie przejmowali tym, co robi osoba, która jest obok. Każdy z nas jest na innej ścieżce. Ta prawda dotyczy również naszego zdrowia. Każdy zмага się ze swoją chorobą i radzi sobie z nią najlepiej jak w danym momencie potrafi. W jakimkolwiek punkcie znajdujesz się w życiu, przyjmij podstawowy fakt, że teraz jesteś właśnie tu; i w tej chwili masz zrobić wielki krok do przodu na drodze, którą nazywamy praktyką jogi. Ciesz się tą podróżą i nie zamartwiaj rezultatem, po prostu ucz się.



Diagnoza

Każdy z nas ma jakąś historię związaną z otrzymaniem właściwej diagnozy. Czasami przez całe lata walczyliśmy, by znaleźć odpowiedzi na niepokojące nas objawy. Bywało, że pojawiały się pozornie z dnia na dzień. Czasami mieliśmy inne pomysły na to, w jakim kierunku powinno zmierzać nasze życie, lecz usłyszeliśmy diagnozę i wszystko się zmieniło. Dzień, w którym powiedziano nam, że nasze życie zmieni się na zawsze, jest dniem, którego nigdy nie zapomnimy. Możemy nie pamiętać, co dokładnie powiedział nam lekarz, ale dokładnie pamiętamy, jak się wtedy czuliśmy.

Kiedy miałam 26 lat i właśnie zaczęłam praktykować jogę, myślałam, że wiem, jak powinna rozwinąć się moja życiowa historia. Miała być prosta. Dziewczyna

ma przed sobą misję, aby osiągnąć dobrą formę. Dziewczyna praktykuje jogę. Dziewczyna nabiera formy. Dziewczyna odnosi sukcesy i rozwija swoją karierę. Dziewczyna znajduje miłość i szczęście. Koniec. Ale część dotycząca nabierania formy była tak naprawdę początkiem znacznie bardziej skomplikowanej historii.

Jesienią 2007 roku, po roku praktykowania, pomyślałam, że wreszcie osiągnęłam ten jogiczny stan, o którym wszyscy mówią. Byłam wyciszona, szczęśliwa i znowu mogłam się zmieścić w moje džinsy rurki. Sądziłam, że jestem totalnie oświecona. Okej, może niezupełnie, bo jednak moje džinsy to były Levisy, a jak wszyscy wiedzą, oświeceni powinni nosić True Religion, ale wszystko było w najlepszym porządku – cóż, z wyjątkiem jednej rzeczy.

Nie mogłam spać.

Na początku to ignorowałam. Mówiłam sobie, że bezsenność zdarza się ludziom nieustannie. Nie było potrzeby bić na alarm. Po prostu miałam kreatywny umysł, który nigdy nie zasypiał. Ale prawda jest taka, że nie miało to żadnego związku z moją głową, a wszystko dotyczyło ciała. Choć zabrzmiało to dziwnie, po wykonaniu tych wszystkich ćwiczeń jogi, byłam tak dostrojona do tego, jak działało moje ciało, że wiedziałam, że ten nowy stan nie był normalny.

W środku nocy nieustannie budziłam się z bólu. Miałam całkiem zdrętwiałe ramiona, szyję i kark i potrzebowałam kilku minut, a czasami godzin,

żeby wróciło do nich uczucie. Przez moment winiłam za to odrętwienie dziwną pozycję spania, ale kiedy zaczęłam zapominać prostych rzeczy, czy rzeczy, które zawsze wiedziałam, zdecydowałam się powiedzieć o tym lekarzowi. Podczas rutynowego badania lekarskiego wspomniałam o braku snu, drętwieniu, bólu i zapominaniu. Oczekiwałam, że objaśni mi to bez problemu, sugerując, że powinnam jeść więcej marchewek albo więcej ćwiczyć, ale lekarka była zaniepokojona. Powiedziała: To nie jest normalne.

Wysłała mnie do neurolog, która szturchała, dźgała i sprawdzała moje odruchy. Okropnie spanikowałam. *Czy naprawdę może dolegać mi coś poważnego?* Neurolog natychmiast zauważyła, że coś jest nie tak z jednym odruchem, więc pobierała krew fioletową po fioletce i wysłała mnie na rezonans magnetyczny mózgu. Po miesiącach testów i czekania na wyniki, neurolog znała w końcu jakieś odpowiedzi.

– Uważam, że ma pani stwardnienie rozsiane – powiedziała.

– Jest pani pewna? – wykrzyknęłam. Zanim poszłam zrobić wszystkie testy, wyszukałam w Google swoje objawy. Stwardnienie rozsiane było jedną z możliwości, ale nie chciałam uwierzyć, że to mogło przytrafić się mnie.

– Mogę teraz przepisać pani lek albo może pani udać się do innego specjalisty, by uzyskać drugą opinię – powiedziała.

Udałam się do drugiego specjalisty, nie dlatego, że uważałam, że ona się myli, ale dlatego, że w tamtym momencie nie chciałam, by jej diagnoza okazała się prawdą. Chciałam moją rzeczywistość odłożyć na później. Rzeczywistość, która zabierała mnie ze świata bycia w pełni szczęśliwą 27-latką, która właśnie odkryła ten fantastyczny, nowy, modny trening zwany jogą, i prowadziła do świata, w którym mówią mi, że mam w mózgu pięć lezji i jedynym dla nich wytłumaczeniem jest stwardnienie rozsiane, nieuleczalna choroba, która potencjalnie prowadzi do niepełnosprawności.

Opuściłam gabinet w szoku. Stwardnienie rozsiane? Odpowiedź, którą otrzymałam nie była taka, jakiej się spodziewałam. Gdy wróciłam do domu, rzuciłam się na podłogę i zaczęłam płakać.

Stwardnienie rozsiane. Stwardnienie rozsiane. Słowa neurolog nieustannie rozbrzmiewały echem w mojej głowie. Zacisnęłam pięści i waliłam w dywan. Turlałam się po podłodze zwinięta jak piłka. Robiłam co w mojej mocy, aby odegnać te myśli, ale one nie odchodziły. Miałam ochotę zranić kogoś lub coś uszkodzić. Byłam wkurzona i jednocześnie w stanie uduchowienia wołałam: *Codojasnejcholerysiętuwyprawiaczytogównoiestniejenaprawdę?*

Wrzeszczałam w pustym salonie. Mój płacz był niepojęty, ale moje serce tłumaczyło. Joga nie miała mnie doprowadzić do tego punktu. Miałam być szczęśliwa. Miałam mieć świetną figurę. Miałam zrobić

wspaniałą karierę. Zamiast tego zostałam oszukana przez sanskryt. Ta prawda nie sprawiła, że poczułam się wolna, przyniosła mi tylko złe wieści.

Najprawdopodobniej miałam stwardnienie rozsiane i jest bardzo możliwe, że pewnego dnia obudzę się i nie będę mogła chodzić.

Już sama ta myśl była paraliżująca.

Cała siła, którą przez ostatni rok zbudowałam dzięki jodze, zdawała się znikać. Leżałam na podłodze, czując, że wszystko się rozsypało. Miałam krótki i ciężki oddech. Płuca ledwie się poruszały, przygniecione niepokojem i lękiem przed nieznanym. Mogłam się skupić jedynie na przyszłości i na tych wszystkich „a co, jeśli?”.

A co, jeśli będę musiała korzystać z wózka inwalidzkiego? A co, jeśli pogorszy mi się pamięć? A co, jeśli stracę kontrolę nad pęcherzem moczowym? A co, jeśli przestanę widzieć? A co, jeśli? A co, jeśli?

W następnych tygodniach szukałam odpowiedzi w Internecie i to był błąd. Google przedstawiał tylko przypadki o najgorszym możliwym scenariuszu. Istniało tyle prawdopodobnych objawów i rzeczy, które mogły mi się przytrafić. Zamartwiałam się, byłam przerażona i skupiona wyłącznie na tym, co negatywne.

Przez kilka miesięcy po diagnozie żyłam w ciągłym strachu, że moje ciało mnie zawiedzie i nienawidziłam wszystkich, którzy wyglądali na rozanielonych,

silnych i sprawnych. Patrzyłam na innych i chciałam być taka, jak oni. Chciałam pobiec ulicą i nie myśleć, że: *To może być ostatni raz, kiedy to robię*. Chciałam skupić się na mojej pracy i nie martwić się o to: *Czy pewnego dnia stanę się niepełnosprawna?*

Chciałam, aby lekarka cofnęła swoje słowa. Chciałam być zdrowa. Chciałam wrócić do tego stanu ignorancji, poprzedzającego moment, gdy usłyszałam słowa *stwardnienie rozsiane*. Chciałam przestać czuć się tak, jakby wszystko było poza moją kontrolą. Ale nie mogłam.

Przez rok na zajęciach jogi słyszałam od moich nauczycieli, aby nie przejmować się tym, co inni ludzie potrafią wyczyniać na swoich matach. Że wszyscy się różnimy, a celem praktyki nie było pożądanie tego, co miał ktoś inny, ale celebrowanie naszych indywidualnych mocnych stron. Byłam w tym taka dobra. Kiedy robiłam skłon w przód, nie było ważne, że moje palce ledwie muskają stopy, a dziewczyna ćwicząca obok mnie ma dłonie płasko ułożone na podłodze. Wiedziałam, że pewnego dnia i ja do tego dojdę (i tak się stało). Byłam szczęśliwa, że mogę balansować na rękach ze stopami w powietrzu, ale nie czułam potrzeby popisywania się przed nikim. Pozwalałam sobie na to, aby być sobą i inne osoby robiły podobnie. Każdy z nas był inny i to było w porządku. Lecz tego dnia w gabinecie neurologicznym moja perspektywa uległa dramatycznej zmianie.

Bądź tu i teraz

Jeżeli dorastałeś w latach 70., możesz znać to tytułowe wyrażenie z książki Rama Dassa: *Bądź tu i teraz*. Jeśli jednak jesteś nieco młodszy lub osiągnąłeś pełnoletniość w erze Instagrama, być może widziałeś to na koszulce jako mem lub słyszałeś o tym na zajęciach jogi albo w piosence Raya LaMontagne. Niemniej jednak ta fraza świetnie przypomina o tym, czego dotyczy praktyka jogi i stanowi doskonale miejsce do rozpoczęcia własnej drogi.

Pierwsza jogasutra powiada, że *Joga jest teraz*. Jeżeli to zrozumiesz i będziesz potrafił konsekwentnie zastosować w swoim życiu – a przez konsekwentnie rozumiem w każdej sekundzie po przebudzeniu – to jest wszystko! Nie ma potrzeby dalszego studiowania. Nie musisz iść dalej. Jeśli jednak jesteś

jak 99,999999 procent populacji, będziesz potrzebował odrobiny pomocy.

Dobłą rzeczą jest, że, jak wierzę, my wszyscy mamy tutaj przewagę. Kiedy żyjesz z bólem albo nieustannie musisz śledzić objawy choroby, jesteś zmuszony do egzystencji w danej chwili. Choroba przewlekła zmusza cię do zwracania uwagi na to, co dzieje się w każdej sekundzie dnia. Nie wiem, jak jest u was, ale to rzadki moment, w którym moje choroby nie są myślą w mojej głowie. Niezależnie od tego, czy te myśli są dobre, czy złe, są stałe.

W pewnym sensie uważam, że ból jest darem, który ustawia nas w tym stanie *bycia tu i teraz*. Nie mówię, że lubię żyć z bólem, ale lubię patrzeć na tę jasną stronę rzeczywistości. Podoba mi się wyzwanie polegające na podejmowaniu tych strasznych rzeczy, przez które przechodzę, i wymyślanie sposobów na obrócenie ich w coś pozytywnego. Następnym razem, gdy dopadnie cię ból, czemu nie spróbować spojrzeć na niego jak na ćwiczenie się w życiu tu i teraz. To pod żadnym względem nie jest łatwe, ale jest to coś, co próbuję wypracować. Myślę o bólu jak o przypomnieniu, że jeśli pozostanę w chwili obecnej, nie będę musiała martwić się o to, co się stanie jutro (czy się obudzę i nie będę mogła chodzić?) albo w następnym roku (czy stan zapalny się zaogni?), albo pięć lat później (czy doświadczę niewydolności nerek?). Nie muszę opłakiwać rzeczy, które kiedyś robiłam, jak przepływanie całych kilometrów

w gorących promieniach słońca. Jeśli skoncentruję się na bólu, którego zakres może sięgać od łagodnie irytującego do wywołującego łzy, nie mam wtedy zdolności psychicznej do myślenia o czymkolwiek innym niż chwila obecna. Mogę więc przytulić tę chwilę jako dar.

A teraz, zanim pomyślisz, że stoję na mównicy i wygłaszam tyrady na temat czegoś, co wydaje się niemożliwe, pozwól mi jasno powiedzieć: nieważne, jak bardzo się staram, życie w terażniejszości jest cholernie trudne.

Zawsze myślę, że jestem w chwili obecnej. Zawsze wierzę w to, że mogę znaleźć jakieś rozwiązanie, że jestem w stanie totalnego zen i już nie potrzebuję wykonywać żadnej pracy – ale oto, co się dzieje. W czasie dobrych dni, kiedy moje ciało czuje się cudownie, popadam w ekscytację. Nakręcam się myśleniem w stylu: *to jest to!* Leki łagodzą moje objawy, zmiany w diecie faktycznie działają, sen pomaga i wreszcie jestem na dobrej drodze. Rozsiadam się w tej chwili i cieszę się, że czuję się wspaniale. Kilka sekund później łapię się na tym, że fantazjuję na temat następnego dnia i kolejnego. Fantazjuję na temat tego, że zamierzam długo pływać albo iść po plaży przez trzy kilometry... *jak to będę mogła wykonywać wszystkie te pozycje jogi, które kiedyś wykonywałam... Jak będę mogła wrócić do swojej regularnej rutyny i czuć każdego dnia to podniecenie.* Te myśli ciągną się w nieskończoność i chociaż wspaniale jest wyobrazić sobie tę przyszłość,

to ta przyszłość nie jest już moją terażniejszością i nagle znajduję się poza tą chwilą. Chociaż nie ma w tym żadnego realnego niebezpieczeństwa – wszyscy potrzebujemy czegoś, na co czekamy – problem pojawia się, gdy nadchodzi jutro, a przyszłość, którą sobie wyobrażałam, nie przypomina terażniejszości, której doświadczam. Jeżeli po dobrym dniu, w czasie którego fantazjuję na temat wspaniałej przyszłości, nie mogę się skoncentrować na napisaniu kolejnego słowa lub muszę wcześniej wyjść z treningu albo przeżuwanie staje się wyczerpującym zadaniem, patrzę wstecz, w przeszłość i biję się w pierś z tego powodu. Dlaczego po prostu nie rozkoszowałam się tą chwilą? Dlaczego nie cieszyłam się z faktu, że wczoraj byłam wolna od bólu – tak bardzo, że wzięłam prysznic, ubrałam się, a nawet nałożyłam makijaż? Kiedy wchodzę w ten szereg pytań, patrzę na wczorajszy dzień jak na porażkę. *Zrzuńnowałam dobry dzień*, mówię sobie. Potem wpadam w spiralę wstydu, ponieważ czuję się, jakbym zawiodła samą siebie. Jestem zła na to, co zrobiłam dzień wcześniej, a kiedy patrzę w przyszłość, widzę tylko kiepskie perspektywy. *Nie mogę tak żyć*, mówię, *nigdy nie wyzdrowieję*. A potem przeklinam wczorajszy dzień. Niepotrzebnie zjadłam ten kawałek ciasta. Powinnam była przejść tylko półtora kilometra zamiast trzech. Nie powinnam była robić tak wielu rzeczy. Cały czas negocjuję w mojej głowie z przeszłością i terażniejszością, próbując wymyślić, jak naprawić

tę chwilę. Nie da się jednak naprawić tej chwili, gdy pętla negatywnego sprzężenia zwrotnego będzie się powtarzać.

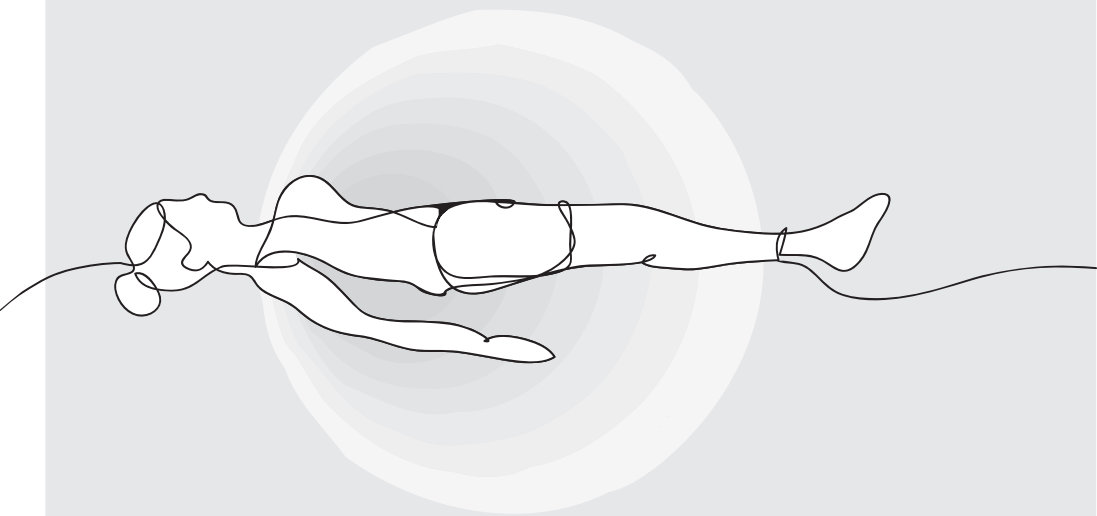
Jakkolwiek, gdybym mogła powrócić do jogi Patańdzalego i pamiętać, że *joga jest chwilą obecną*, wyciągnęłabym siebie z tej pętli. To nigdy nie jest łatwe, ale wracając do chwili, sięgam do mojej torby pełnej jogicznych trików – do tych sprawdzonych ośmiu części jogi.

Czasami ucieczka od tej negatywności jest tak prosta, jak wzięcie głębokiego oddechu (pranajama) przez nos, wypełnienie płuc powietrzem i rozszerzenie brzucha, a następnie otwarcie ust i wypuszczenie powietrza. Czasami muszę zamknąć oczy i skupić się na koncepcji ahimsy – niekrzywdzenia – i przypomnienia sobie o tym, aby nie obwiniać się za swój obecny stan. Ale czasami muszę zrobić coś więcej. Czasami muszę trochę poćwiczyć.

Pomimo że ruch czy asana jest tylko jedną z ośmiu członów jogi, to nadal jest jej zasadniczą częścią. Ponieważ ruch jest czymś, czego wszyscy doświadczamy, pozycje zawarte w całej książce mają być takim miejscem, od którego można zacząć, by osiągnąć cel każdego rozdziału. Możesz patrzeć na te pozycje jak na szybki sposób, który pomoże ci osiągnąć każdy stan, dopóki ta filozofia nie będzie czymś przyrodzonym twojemu codziennemu życiu. Aby osiągnąć ten stan bycia tu i teraz, możesz wykonać naszą pierwszą jogiczną asanę lub pozycję – savasanę.

SAVASANA

Nawet jeżeli nigdy nie ćwiczyłeś jogi, przypuszczalnie słyszałeś o savasanie. To ta wspaniała pozycja, która pojawia się na zakończenie każdych zajęć, kiedy leżysz na plecach i masz zamknięte oczy. Ludzie nie mają pojęcia o tym, że jest to doskonała pozycja, którą można wykonywać w dowolnym czasie. Nie musisz wylewać z siebie siódmych potów przez 60 minut, by cieszyć się



tą pozycją. Tak naprawdę namawiam cię do stosowania tej pozycji nie tylko jako sposobu na sprowadzenie się do chwili obecnej, gdy utkniesz w tym negatywnym sprzężeniu zwrotnym, lecz również jako sposobu na rozpoczęcie i zakończenie każdego dnia. Świetne jest to, że większość z nas już rozpoczyna i kończy dzień

w łóżku lub w jakiś sposób leżąc, więc na tym polu masz już ogromne doświadczenie. I widzisz? Spójrz na to w ten sposób: ty już jesteś joginem.

INSTRUKCJE

Może się wydawać, że pozycja, w której po prostu leżysz na plecach z zamkniętymi oczami, nie wymaga dalszych objaśnień, ale w savasanie jest jeszcze coś więcej.

Oto, co chcę, abyś zrobił. Znajdź miejsce, w którym mógłbyś wygodnie leżeć na plecach. Jeśli odczuwasz jakikolwiek ból, zrób wszystko, co możesz, aby czuć się tak wygodnie, jak to tylko możliwe. Gdyby oznaczało to siedzenie prosto lub leżenie na boku, to po prostu zrób to. Najważniejsze w tej pozycji jest, by wyeliminować możliwie najwięcej rzeczy, które rozpraszą uwagę, tak byś mógł dostroić się do swojego ciała. Lubię leżeć z rękami ułożonymi wzdłuż ciała, z dłońmi zwróconymi wewnątrz do góry, lecz czasami, gdy czuję się niesamowicie rozproszona, a mój mały umysł nieustannie skacze, kładę jedną dłoń na sercu, a drugą na brzuchu. Jest coś w tym delikatnym nacisku płynącym z ciężaru mojej dłoni na klatce piersiowej, co wycisza, a odczuwanie, jak mój brzuch porusza się w górę i w dół wraz z każdym oddechem, działa uspokajająco. To łagodne przypomnienie, że ja ciągle tutaj jestem. Żywa i oddychająca.

Kiedy już poczujesz się komfortowo (w dowolnym stanie odprężenia, który działa w twoim przypadku), zamknij oczy i oddychaj normalnie. Z każdym oddechem zacznij skupiać się na tym, co się dzieje z twoim ciałem. Czy jest gdzieś napięcie albo napięcie? Czy coś cię boli? Czy trudno ci się oddycha? Czy twoje serce bije bardzo szybko? Czy twoje nogi są obolałe albo niespokojne? Niezależnie od tego, co się dzieje, po prostu obserwuj. Nie oceniaj niczego. Powiedz wprost: *tak, bolą mnie nogi*. Albo: *czuję napięcie w szyi*. Nie staraj się rozszyfrowywać, co jest powodem czego, nie lamentuj nad tym, co wczoraj zrobiłeś źle, nie staraj się oszacowywać, czy twoje leki działają, ani decydować, czy to dobrze, czy źle, że wypiliśmy ten kieliszek wina. Chodzi o to, by poznać aktualny stan swojego ciała. Jakikolwiek by nie był, jest w porządku.

Prawdopodobnie najtrudniejsze będzie to na początku, szczególnie jeśli masz zwyczaj skakania do przeszłości lub przyszłości, ale obiecuję, że z czasem stanie się to łatwiejsze. Im częściej wykonujesz tę pozycję, tym dłużej będziesz w stanie w niej trwać i obserwować bez osądzania jakiegokolwiek części ciała. Będzie to po prostu uznanie tego, gdzie jesteś w danym momencie. Później możesz wykorzystać swoje obserwacje, by pomóc sobie przeżyć dzień, ale przez te pięć minut, kiedy tutaj leżysz, po prostu bądź. Nie ma pośpiechu, nie musisz wstawać i iść. To jest twój czas, kiedy możesz w sobie zamieszkać i **być tu i teraz**.



Cory Martin – absolwentka Uniwersytetu Południowej Kalifornii. Posiada licencjat ze sztuk pięknych oraz kreatywnego pisania. Ukończyła Międzynarodowy Kurs Nauczycielski RYT w 500-godzinny wymiarze. Prowadzi kursy przygotowawcze do słynnego biegu Pier w Santa Monica. Wykłada w wielu studiach jogi w Los Angeles.

**Odkryj nowe spojrzenie na jogę
jako pomoc w radzeniu sobie z chorobą przewlekłą.
Inspirująca książka, która pokaże ci,
jak czuć się najlepiej mimo choroby.**

Radzenie sobie z chorobą przewlekłą może być bardzo uporczywe. I chociaż plany leczenia są skuteczną metodą walki z objawami fizycznymi, często ignorują emocjonalne obciążenie chorobą. Autorka, która od lat choruje na stwardnienie rozsiane i toczeń, pokaże ci, jak z pomocą jogi cieszyć się zdrowiem fizycznym i emocjonalnym.

W tej inspirującej i praktycznej książce Autorka odkryje przed tobą dobroczynny wpływ jogi nie tylko na twój umysł i duszę, ale również zwiększenie wytrzymałości i siły. Znajdziesz tu proste asany, które pomogą ci wyeliminować ból mięśni, stawów, pleców i kręgosłupa. Poznasz ćwiczenia oddechowe i medytacje, które pozwolą ci skupić się na byciu „tu i teraz”, przez co twój umysł pozostanie spokojny i zrelaksowany. Olbrzymia dawka motywacji, jaka płynie z tej książki, podniesie cię na duchu i pozwoli spojrzeć na swoje ciało w zupełnie nowy, pełen empatii sposób.

Joga – terapią na choroby przewlekłe!

Patroni:



MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach



SZTUKATER.PL



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-8272-383-0



9 788382 723830